

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Pertama, hasil research oleh Mustafa, Asfa Sukriyanti 2018 dengan judul Fenomena Disabilitas Terhadap Dukungan Sosial yang menjelaskan bahwa, Dukungan sosial sangat penting untuk menurunkan kecemasan yang dihadapi individu. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok. Dampak positif bagi individu yang memiliki dukungan sosial adalah individu memiliki kepercayaan diri yang baik, merasa diterima, merasa disayangi, merasa diperhatikan, dan merasa diakui bila diberi.<sup>9</sup> Dari hasil penelitiannya bahwa dukungan sosial berperan penting terhadap anak yang memiliki berkebutuhan khusus seperti ADHD, hiperaktif dan PTSD dan individu yang memiliki dukungan sosial yang cukup, cenderung tidak mudah mengalami stres. Berada di yayasan penyandang cacat mandiri membuat penyandang disabilitas dapat meningkatkan kemampuan dan potensi penyandang disabilitas agar mampu menguatkan ekonomi masing-masing anggotanya. Kegiatan yang melibatkan kekuatan jasmani ini membuat penyandang disabilitas belajar percaya pada orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi yakin bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya. Dukungan sosial diungkap menggunakan Skala Dukungan Sosial yang mengacu pada aspek-aspek dukungan sosial menurut House dan Khan (Smet, 1994) yaitu

---

<sup>9</sup> Mustafa, Asfa Sukriyanti .2018. Loc. Cit

perhatian emosi, informasi, instrumental, dan penilaian positif. Semua itu terbukti saat penyandang disabilitas di yayasan penyandang cacat mandiri yang mengalami cacat bawaan maupun bukan bawaan mendapatkan sebuah dukungan sosial dan penilaian-penilaian positif dari individu-individu lain, sehingga penyandang disabilitas yang berada di yayasan penyandang cacat mandiri memiliki sifat semangat untuk hidup dan memiliki motivasi untuk melanjutkan hidup yang lebih baik.

Kedua, hasil researce dilakukan oleh Rima Nur Shellyna Tahun 2018 dengan Tema Hubungan Dukungan Sosial, serta Kualitas Hidup Pada Individu Disabilitas Fisik,<sup>10</sup> Tema ini menjelaskan bahwasannya kualitas hidup dari penyandang disabilitas ditentukan dari seperti apa kita memberikan perlakuan terhadap para penyandang disabilitas. Oleh sebabnya dukungan sosial terhadap penyandang disabilitas sangat diperlukan sebagai upaya untuk memperbaiki kualitas hidup menjadi lebih baik.

Ketiga, researce yang ditemukan oleh Nurul, Hidayati Tahun 2011 Dengan judul Dukungan Sosial Bagi Keluarga Anak Berkebutuhan Khusus yang menjelaskan bahwa, Dukungan sosial merupakan persepsi seseorang terhadap dukungan yang di berikan orang lain dalam jaringan sosialnya yang membantu meningkatkan kemampuan diri untuk bertahan dari pengaruh – pengaruh yang merugikan. Dukungan sosial meliputi dukungan emosional, informasi atau materi alat bantu yang di berikan. Berbeda dari alat bantu yang di berikan oleh profesional dukungan sosial ini bersifat informal dan dapat berasal dari keluarga besar,

---

<sup>10</sup> Rima, Nur Shellyna. 2018. Loc Cit.

kelompok agama/spritual, teman tetangga dan kelompok sosial lainnya. Orang tua yang saking membantu yang mendapatkan bantuan dari anggota keluarga lainnya, dari teman – teman dan dari orang lain, dapat membuat orang tua dapat menanggulangi stresnya dalam membesarkan anak yang berkebutuhan khusus. Bantuan yang diberikan dapat berupa fisik maupun psikis. Dikatakan bahwa para ahli pun kini mengakui bahwa anak berkebutuhan khusus dapat memperoleh keuntungan besar dari dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain.<sup>11</sup>

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Bambang, Indrakentjana Tahun 2015 dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Peningkatan Keberfungsian sosial, penyandang Disabilitas Cacat Fisik Di Kecamatan Cikajang, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Yang menjelaskan bahwa Dukungan sosial dapat mempengaruhi dalam meningkatkan keberfungsian sosial pada penyandang cacat, agar mereka mampu meningkatkan percaya diri dan dapat membantu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi kecacatannya, sehingga mereka akan menilai bahwa kondisi kecacatannya bukanlah suatu hal yang penuh tekanan dan penderitaan. Dilain pihak, keberfungsian sosial penyandang cacat adalah kemampuan penyandang cacat dalam memenuhi kebutuhan dasar secara memadai, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif dan kemampuan menampilkan peran-peran sosial yang disandangnya sesuai dengan status dan kedudukan yang dimiliki.<sup>12</sup>

Kelima, Penelitian Yang Dilakukan Oleh Desiyani, Nani Tahun 2013 dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Sosialisasi Anak

---

<sup>11</sup> Nurul, Hidayati. 2011. Loc. Cit.

<sup>12</sup> Bambang, Indrakentjana. 2015. Loc Cit.

Berkebutuhan Khusus.<sup>13</sup> Dari judul ini bahwasannya secara signifikan sangat berpengaruh terkait cara bagaimana dukungan sosial itu bisa dilakukan sehingga anak yang berkebutuhan khusus bisa menjadi lebih baik lagi terkhusus bagaimana bentuk sosialisasinya.

Hasil penelitian terdahulu diatas secara garis besar menjelaskan pengaruh dukungan sosial terhadap individu dalam lingkungannya. Yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang saya lakukan adalah bentuk dukungan sosial lembaga terhadap penyandang disabilitas yang dilakukan Yayasan Lingkar Sosial dengan background kemanusiaan yang menganggap bahwa penyandang disabilitas merupakan anak berkebutuhan khusus yang harus diperhatikan karena banyaknya stigma yang menyudutkan penyandang disabilitas sebagai suatu masalah karena dianggap sebagai manusia yang tidak berguna karena keterbelakangannya baik fisik maupun mental sehingga tidak bisa melakukan aktifitas sehari – hari dengan selayaknya. Yang banyak dari orang tua anak berkebutuhan khusus sangat tertutup apabila kedapatan memiliki anak kelainan fisik atau mental karena dianggap sebagai aib keluarga sehingga banyak yang malu dan tertutup dengan keadaannya. Dengan adanya Yayasan Lingkar Sosial semoga bisa memberikan dampak positif terhadap anak berkebutuhan khusus dengan bentuk dukungan sosial yang di berikan, sehingga anak berkebutuhan khusus merasakan apa yang seharusnya mereka rasakan tanpa adanya diskriminasi. Karena anak berkebutuhan khusus sebenarnya adalah mahluk tuhan yang sama dengan manusia pada umumnya hanya memiliki keterhambatan fisik maupun mental sehingga membuat sulit untuk beraktifitas secara

---

<sup>13</sup> Desiyani, Nani. 2013. Loc. Cit.

selayaknya. Yang membedakan yayasan ini dengan lembaga/yayasan lain adalah yayasan ini mau menerima semua anak berkebutuhan khusus (disabilitas) termasuk yang multiple handicap (kelainan ganda) kecuali anak berperilaku menyimpang. Yayasan Lingkar Sosial juga membantu Penyandang Disabilitas dengan memberikan perhatian khusus yaitu di berikan pelatihan – pelatihan sesuai kemampuan yang dimiliki oleh penyandang disabilitas yang bersangkutan misalkan adanya pelatihan melukis, menjahit, memasak, pemasaran, bengkel sehingga membuat penyandang disabilitas menjadi produktif jauh dari stigma/diskriminasi bahwa penyandang disabilitas adalah anak yang tidak bisa berkembang karena adanya keterbatasan Fisik, mental dan intelektual yang dimilikinya. Hasil dari kerajinan yang dikerjakan oleh penyandang disabilitas kemudian dipamerkan dan dilombakan. Yayasan Lingkar sosial memfokuskan untuk memproduksi penyandang disabilitas karena tidak semua penyandang disabilitas hanya cukup diobati/rehabilitasi tetapi juga perlu diproduksi. Dan membawa penyandang disabilitas untuk berkegiatan diluar misalkan dengan berekreasi di wilayah kota malang yang masih bisa dijangkau untuk membuat para ABK mengetahui dunia luar itu seperti apa dan juga bisa mengurangi kesibukan yang sering dilakukan di dalam ruangan kegiatan ini mengajak semua penyandang disabilitas tanpa terkecuali dan memberikan pelatihan jurnalistik kepada penyandang disabilitas agar yang bersangkutan bisa menulis dan mengkritiki apa saja yang kurang di fasilitas umum agar bisa menjadikan Malang sebagai Kota yang ramah disabilitas. Kegiatan ini sering dilakukan setiap tahunnya oleh yayasan lingkar sosial.

### 2.1.1 Konsep Penyandang Disabilitas

#### 2.1.2 Pengertian Disabilitas/Anak Berkebutuhan Khusus

Mereka yang memiliki perbedaan dengan rata – rata anak sesusianya atau anak – anak pada umumnya. Perbedaan ini terjadi dalam beberapa hal, seperti proses pertumbuhan dan perkembangannya yang mengalami kelainan atau penyimpangan baik secara fisik, mental – mental intelektual, sosial maupun emosional. Dalam hal ini bukan berarti anak ABK selalu menunjukkan ketidakmampuan secara mental, emosi maupun fisik. Namun mereka memiliki karakteristik khusus. Misalnya seseorang yang tidak bisa mendengar. Secara Kondisi fisik memang ia anak ABK, namun dilihat secara mental dan emosional belum tentu ia tidak memiliki kelebihan lain yang dimiliki anak normal (sehat) lain. Bisa saja meskipun tunarungu namun memiliki kecerdasan matematik-logis yang tinggi, atau jenis kecerdasan lainnya.<sup>14</sup> Satu hal yang perlu diperhatikan benar adalah, jangan membedakan ‘perlakuan’ dan kesempatan pada anak ABK. Sebagai contoh membiarkan anak normal menikmati pendidikan sampai tinggi namun melarang anak ABK untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi. Bahkan terkadang tak jarang ada orang tua yang malu mengakui anaknya ABK. Mereka justru diumpatkan dirumah tanpa memberi kesempatan untuk menikmati bangku pendidikan.

---

<sup>14</sup> Ramadhan,m. 2013. *Pendidikan keterampilan dan kecakapan hidup untuk anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta : javalitera hlm 10-24.

### 2.1.3 Jenis – Jenis Penyandang Disabilitas

#### a. Penderita gangguan pendengaran (Tunarungu)

Penderita gangguan Pendengaran adalah orang mengalami gangguan pendengaranya. Penyebab dari problem ini mengalami gangguan di telinga sehingga terjadi problem, Karena memiliki hambatan dalam pendengaran seorang tunarungu memiliki hambatan dalam berbicara. Oleh karena itulah mereka biasa disebut tunawicara. Cara berkomunikasi dengan orang lain menggunakan bahasa isyarat. Dalam hal ini isyarat terdapat 2 macam, seperti menggunakan abjad jari dan isyarat bahasa.

#### b. Penderita gangguan mental (Tunagrahita)

Tunagrahita adalah seseorang mempunyai problem pada mental, intelektual. Anak tunagrahita mempunyai pengetahuan dibawah anak yang lainnya.<sup>15</sup> Perilaku adaptif diartikan sebagai kemampuan seseorang memikul tanggung jawab sosial menurut ukuran normal sosial tertentu.

#### c. Tunadaksa

Tunadaksa adalah seseorang yang mempunyai problem pada fisiknya. Sehingga dalam menjalankan aktivitas kesehariannya mengalami banyak gangguan, oleh sebabnya membutuhkan suatu dukungan sosial dari siapapun baik itu dari lembaga dan yang lain, penyebabnya beragam semenjak lahir, maupun dari kecelakaan.

---

<sup>15</sup> Ibid

d. Tunawicara

Tunawicara adalah ketidakampuan seseorang dalam mengatakan sesuatu penyebabnya yaitu ada ketidak berfungsinya pita suara dan yang lainnya. Hal semacam ini membutuhkan bantuan dari setiap orang atau lembaga supaya dalam berkomunikasi bisa terbantu dengan baik. Dalam ranah sosial pun mereka bisa bergaul dengan lebih baik lagi.

e. Disleksia

*Disleksia* adalah kelainan dasar kelainan neurobiologis, dan ditandai disleksia adalah kelainan dengan dasar kelainan neurobiologis,<sup>16</sup> dan ditandai dengan kesulitan dalam mengenali huruf dan kata dengan tepat tepat/akurat, dalam pengejaannya dan dalam kemampuan mengkode symbol.

2.1.4 Undang - undang Hak – Hak Penyandang Disabilitas

*Convention on the Rights of Persons with Disabilities* (selanjutnya disingkat CRPD) yaitu, tentang Hak-hak Difabel/Penyandang Disabilitas. telah diratifikasi oleh Negara Republik Indonesia dalam Undang-Undang Negara Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2011 (selanjutnya disingkat UU No.19/2011) tentang Pengesahan CRPD. CRPD merupakan instrument HAM internasional dan nasional dalam upaya Penghormatan, Pemenuhan dan Perlindungan Hak difabel di Indonesia (*Development tool and Human Rights Instrument*).<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Ibid

<sup>17</sup> Undang – undang republik indonesia nomor 19 tahun 2011 tentang konvensi mengenai hak – hak penyandang disabilitas.



UU yang sudah disebutkan diatas tadi bahwasannya untuk melindungi penyandang disabilitas dalam menghormati hak yang sudah melekat di dalam dirinya. Dengan menghormati hak yang sudah dimilikinya. Dengan demikian sesuai dengan UU yang sudah disebutkan diatas mengenai penghormatan terhadap difable harus dilakukan sesuai dengan jalurnya, dikarenakan indonesia meratifikasi mengenai UU tersebut untuk menjamin kelayakan kehidupan difable.

## **2.1.5 Dukungan Sosial**

### **2.1.6 Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial yaitu bentuk kepedulian dan perasaan sosial yang dibutuhkan terus menerus dalam interaksi dengan orang lain (Smet, 1994)<sup>18</sup>. Sarafino (1994) dukungal sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, dengan demikian melihat dari pengertian yang sudah disebutkan tadi bahwasannya dibutuhkannya interaksi secara intensif guna memberikan dukungan serta mengetahui apa yang menjadi kebutuhan dari difable. Kemudian memberikan atau memenuhi kebutuhan yang bisa meningkatkan daya interaksi orang difable.

Berdasarkan pembahasan diatas tentang dukungan sosial maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk dukungan, dan dorongan sosial yang berada disekeliling individu – individu maupun kelompok – kelompok yang peduli dengan kondisi disekelilingnya. Dukungan sosial dapat tersalurkan melalui perasaan dan perhatian. Sehingga

---

<sup>18</sup> Sri Wahyuni, Nini. 2017. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Smk Negeri 3 Medan*. Hlm 5.

menjadikan individu menjadi lebih di hargai, dihormati, rasa saling hormat, saling pengertian dan merasa di pedulikan dilingkungannya.

## **2.2 Bentuk Dukungan Sosial**

Ada beberapa pendapat tokoh yang dikemukakan dengan gagasan yang berbeda-beda, maka sebagai berikut ulasannya sarafino (2002)<sup>19</sup> :

### **1. Dukungan Emosional**

Yang dimaksud ialah ekspresi kepedulian terhadap kaum difable, sehingga dapat membantu dalam hal apapun. Sehingga penyandang disabilitas menjadi merasa bahwa dirinya diperdulikan oleh lingkungannya, sehingga menjadi nyaman berada dilingkungannya tanpa adanya diskriminasi. Hal ini bisa berupa empati, peduli, mendengarkan keluhan kesah penyandang disabilitas.

### **2. Dukungan Penghargaan**

Dalam menghormati seseorang terkhusus kaum difable harus di hormati sepenuhnya, apalagi yang mempunyai potensi atau prestasi yang pernah di raih, maka dari sinilah memberikan penghargaan atau apresiasi kepada kaum difable akan membuat tambah semangat, dan percaya diri dalam hal mengembangkan potensinya.

### **3. Dukungan Instrumental**

Dukungan ini yang dimaksud ialah memberikan bantuan berupa apapun hal semacam ini akan sangat membantu sekali ketika dipergunakan semaksimal mungkin demi menunjang segala aspek yang positif. Dukungan ini dapat berupa

---

<sup>19</sup> <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23067/3/Chapter%2011.pdf> (diakses pada 14 mei 2019)

bantuan secara langsung, baik itu fasilitas, pemberian uang, bantuan sosial yang bisa menunjang kehidupannya.

#### 4. Dukungan Informasi

Yang dimaksud dukungan informatif ini dengan memberikan segala bentuk informasi berupa apapun, supaya dengan adanya dukungan tersebut bisa membuat kaum difable menjadi lebih baik, dan mendapatkan akses yang sama dengan yang lainnya.

#### 5. Dukungan Kelompok

Merupakan bentuk dukungan yang dapat membuat atau menyebabkan seseorang maupun individu merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok sehingga bisa saling berbagi.

### 2.3 Sumber Dukungan Sosial

Orang mendapatkan suport bisa di dapatkan dari berbagai hal, saling bergantung satu dengan yang lainnya sudah menjadi hal yang lumrah dalam kehidupan sehari-hari. Sejatinya dari setiap individu mempunyai hak untuk memperoleh jaminan serta dukungna sosial, beberapa dukungan yang dimaksud :

#### 1. Keluarga

Berbicara persoalan dukungan sosial faktor keluarga sangat mendukung serta sangat berpengaruh dalam hal apapun sehingga di butuhkannya faktor keluarga untuk mendorong. Katakanlah kaum difable menjadi lebih baik lagi dalam berinteraksi dengan semua orang atau dalam hal apapun. Peran keluarga dalam memberikan dukungan dan perhatian sangat diperlukan dalam menunjang bahwa penyandang merasa dirinya merupakan suatu bagian dari keluarga yang

seharusnya dirawat dan diberikan motivasi walaupun memiliki kekurangan yang ada pada dirinya.

## 2. Tenaga Pendidik

Siapa orang yang mendidik bisa disebut, guru, atau orang yang sudah didelegasikan menjadi guru atau tenaga pendidik, hal ini sangat diperlukan dalam memberikan pemahaman serta kepekaan terhadap siapa yang didik, oleh karenanya membutuhkan profesionalitas dalam mendidik seseorang selain profesional, pengalaman menjadi kunci bagaimana dia bisa memberikan pemahaman serta motivasi terhusus kepada kaum difable.<sup>20</sup> Tenaga pendidik merupakan dukungan kedua yang harus didapatkan setelah keluarga, karena disinilah penyandang disabilitas merasa diperhatikan, difasilitasi dan merasa merupakan suatu bagian. Dan menjadikan tempat untuk belajar dan berinteraksi dengan sesamanya serta non disabilitas.

## 3. Teman Sebaya

Hal yang paling penting ialah seorang teman yang seumurannya dikarenakan faktor dukungan dari teman seumurannya ini bisa membuat seseorang menjadi semangat atau merasa mendapatkan support dalam kegiatannya kesehariannya, sehingga faktor pendukung teman seumurannya ini sangat berpengaruh sekali yang intinya untuk menunjang serta mensupport kehidupan kita dalam kesehariannya untuk menjadi lebih baik lagi, dan tolong menolong dalam hal apapun. Dan saling memahami serta menerima kekurangan yang dimiliki akan membuat penyandang disabilitas menjadi semangat dalam menjalani kehidupan sehari – hari karena

---

<sup>20</sup> Maziyah F, op.cit., hlm : 14

merasa diluar sana banyak teman sebaya yang peduli dengan kondisi sosial yang dialaminya. Hal ini sangat penting karena banyak dari penyandang disabilitas dikurung dalam rumah yang sangat jarang sekali berkumpul dengan sesamanya.

Jim auer mengatakan bahwa yang dimaksud teman sebaya yaitu seseorang yang mempunyai umur yang sama baik atau bisa disebut seseorang yang mempunyai usia yang sama. Dengan demikian teman sebaya ialah seorang sosok yang dapat memberikan banyak hal terhadap satu dengan yang lainnya.<sup>21</sup>

#### 4. Kelompok Masyarakat

Pengertian dari masyarakat tersebut yaitu sekelompok individu yang berkumpul menjadi satu serta yang mempunyai satu pemikiran yang sama dari sinilah masyarakat akan bertindak atas dasar kemaslahatan umat, maka sangat penting kiranya support dari masyarakat tersebut untuk memberikan dorongan serta kekuatan terkhusus kaum difable, karena dalam kesehariannya pastinya akan berinteraksi langsung ke seluruh lapisan masyarakat serta berbagai karakter. Perlu adanya dukungan dari elemen masyarakat agar penyandang bisa keluar dari lingkup tertutup seperti dikurung dalam keluarga agar penyandang disabilitas bisa berkomunikasi, berkegiatan, berkumpul, perlindungan, dan belajar yang tidak didapatkan dalam keluarga.

---

<sup>21</sup> Auer, Jim. 2012. *Menghadapi Tekanan Teman-Teman Sebaya*. Yogyakarta : KANISIUS (Anggota IKAPI). Hlm : 5

## 2.4 Proses Dukungan Sosial

### 1. Karakteristik Umum

Merupakan proses yang dilakukan untuk mendapatkan permasalahan yang dialami oleh klien.

#### a. Pendekatan

Merupakan proses pengenalan dengan klien dengan tidak membuat jarak dan mengatas namakan kita bukan saya dan dia.

### 2. Memahami Perilaku

Merupakan proses untuk mengetahui perilaku - perilaku klien dengan keluarga dan sekelilingnya.

### 3. Fase Awal

Merupakan untuk melakukan pendekatan dengan klien dan pengalihan potensi klien.

#### a. Kontak Awal Dengan Klien

Merupakan pengalihan data keluarga klien, untuk mendekatkan diri dengan klien dan mengetahui keunggulan klien dan keluarga klien di bidang apa.

#### b. Membangun Hubungan

Merupakan bentuk kepedulian terhadap kondisi klien dengan membantu klien, dengan melihat kondisi klien secara langsung dengan datang secara langsung kerumah – rumah memberikan support dan informasi.

c. Penanganan Masalah

Merupakan pendataan secara menyeluruh untuk mengetahui akar permasalahan klien dan pencarian solusi kreatif untuk pemecahan masalah yang dihadapi. Dan bantuan secara langsung.

4. Penilaian Klien Dalam Situasinya

Mengamati klien dengan segala kekurangannya di lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat untuk mengetahui klien merupakan individu yang riang, pemurung, mau berubah atau tertutup karena minder dengan kekurangan yang dimilikinya dan kurang perhatian terhadap kondisi sosialnya.

5. Evaluasi

Merupakan bentuk pengukuran keberhasilan dan tidaknya terhadap akan efektivitas program – program yang sudah dilaksanakan.<sup>22</sup>

## 2.5 Manfaat Dukungan Sosial

Menurut Johnson dan Johnson (1991) terdapat empat manfaat yang dapat melalui dukungan sosial, yaitu :<sup>23</sup>

- a. Dukungan sosial yang dihubungkan dengan pekerjaan akan meningkatkan produktifitas.
- b. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki.
- c. Memperjelas identitas diri dan menambah harga diri.

---

<sup>22</sup> Robert W. Roberts and Robeth H. Nee. 1970. *Theories Of Social Casework*. University of Chicago Press.

<sup>23</sup> Adicondro, Nobelina & Permatasari, Alfi. 2011. “ *Dukungan sosial pada siswa self learning reglated*” Dalam Jurnal Humanitas. Vol. 8 No. 1

- d. Mengurangi stres, meningkatkan dan memelihara kesehatan secara fisik serta pengelolaan terhadap stres dan tekanan.

